Répétons en d'autres mots aux personnes traitées pour cancer :

Vous avez eu recours aux soins hospitaliers spécialisés ; vous savez qu'un changement d'alimentation est nécessaire à votre remise en forme, et à votre sécurité future. Ce changement ne vous dispense pas d'autres mesures de sauvegarde, mais il constitue la pièce maîtresse du dispositif de retour à une bonne santé. Comment faire pour que cela soit efficace et accessible pour vous ? Supportable, pas trop cher, et, pourquoi pas, agréable ?

# ON VA VERS UNE ALIMENTATION ADAPTÉE À VOTRE ÉTAT

## IL FAUT D'ABORD CONNAITRE QUELQUES TERMES :

***LES GLUCIDES***: ce sont les sucres « *rapides* » comme les sucres en morceaux ou en poudre, les sirops, sodas, confitures, miel, chocolats, bonbons, friandises, vins, bières, cidres et alcools… et les sucres « *lents* » comme les féculents, pain, pâtes, pommes de terre, banane, celluloses, pectines, amidons des fruits et légumes…

***LES LIPIDES*** : ce sont les huiles *(acides gras et glycérides)* pour les salades et les fritures, et les graisses, animales ou végétales, *(plus complexes)* formant le gras des charcuteries, le beurre,…

***LES PROTIDES*** : ce sont les viandes et poissons, volailles, œufs, fromages, laitages…

## ENSUITE QUELQUES PRINCIPES :

*Les conseils qui vont suivre s'inspirent du travail du Docteur Jean Seignalet, et diffèrent sensiblement de ce qui est publié, imprimé, et diffusé ou présenté sur les chaînes télévisées.*

Nous nous appuierons d'abord sur une assez longue expérience médicale personnelle sur les soins donnés aux personnes atteintes et leurs résultats. Ensuite nous utiliserons au mieux les connaissances scientifiques les plus récentes comme les plus classiques en Physiologie, Épidémiologie, Biochimie, Anatomie, Nutrition…etc. Puis nous évoquerons quelques notions de la Médecine Traditionnelle Chinoise, qui n'ont jamais été démenties depuis plusieurs millénaires.

## LES GÉNÉRALITÉS :

La dangerosité d'un aliment ne peut résulter que très rarement d'un rapport direct avec sa consommation. Les *éléments (Qui ne sont pas des « aliments »)* connus scientifiquement pour favoriser l'apparition d'un cancer chez les biens portants, comme ceux qui favorisent son développement ou sa récidive, doivent évidemment être identifiés et écartés : tabac, soleil en excès, pollution, édulcorants, gaz d'échappements, constipation, inactivité, surpoids, conserves, carences alimentaires, champs électromagnétiques, alcools, certaines fritures poussées, les viandes fumées…etc. Votre alimentation ne devra plus comporter de produits chimiques alimentaires ou pharmaceutiques, ni de toxiques agricoles ou industriels. Nous n'insisterons ici que sur les facteurs fondamentaux alimentaires peu reconnus ou même recommandés dans les colonnes de nos médias. Ce qui nous intéresse, est ce qu'on peut faire avec notre aliment de tous les jours, pour sortir durablement de la zone d'aggravation ou de récidive.



*Oscar Glutenberger*

*– 2019 – 2024 – 2025 - 2026.*

1. Vous devrez manger sain et sainement, le plus « vivant » possible, sachant que l'équilibre, l'hygiène et la modération ne perdent jamais leurs droits.
2. Chaque aliment a valeur de médicament ou de facteur d'aggravation, par sa ***nature*** et sa ***qualité***, par la ***quantité*** qu'on ingère et la ***façon*** dont on l'ingère.

**NATURE**

***Laissez aux biens portants*** les gros steaks de viande rouge, les sodas et **tous les aliments susceptibles de déclencher des réactions inflammatoires dans l'intestin** : Les yaourts, *(Jusqu'à preuve du contraire.)* le lait et tous les laitages « *blancs* », **les pâtisseries de blé**, *(Seignalet)* le pain et les biscottes, la bière, les croissanteries et briocheries, les pâtes, les bonbons et autres friandises industrielles, le maïs, le soja, les fruits exotiques comme les kiwis… N'utilisez que peu d'épices, sauf le curcuma modérément. Mettez une crudité au début de chaque repas, *bien assaisonnée avec un mélange huile d'olive vierge extra et colza…* Ne mettez pas trop de sel. Mangez des fruits mûrs, de saison et de tradition, après un verre d'eau, au lever, en fin de matinée et d'après midi. On mange la peau des pommes après savonnage et bon rinçage. Buvez de l'eau du robinet reposée, loin des repas, pour que votre urine soit claire comme de l'eau. Mangez beaucoup de légumes, bien lavés, en soupe ou vapeur douce, en variant les menus. ***Remplacez les dérivés du blé, de l'épeautre, de l'avoine ou du seigle, par ceux du riz complet, du sarrasin, de la châtaigne ou des féculents traditionnels comme les haricots, les lentilles, les fèves, les pois, les pommes de terre…*** *(Seignalet)* Mangez du poisson deux fois par semaine. Les noix, noisettes, amandes bien mastiquées, apportent des « *oméga trois* » et du *magnésium*, très positifs pour le terrain. Consommez des charcuteries avec modération. Le beurre cru est favorable à la santé, toujours avec modération bien sûr !

**QUALITÉ**

Mangez frais ou peu cuit à la vapeur douce. Oubliez votre cocotte-minute et séparez-vous de votre micro-onde. Ne sortez votre friteuse qu'une fois par semaine. Ne mangez que des œufs et de la volaille vraiment « *bio* ».

**QUANTITÉ**

Un « *gros* » repas bouscule la digestion, déclenche des réactions inflammatoires dans l'intestin, et augmente sa perméabilité … alors attention ! Il est prouvé que les personnes qui consomment beaucoup de protéines, de toutes origines, font plus de cancers que les autres. *(Rapport Campbell.)*

**FAÇON**

Si l'on veut vivre bien et longtemps, on ne mange pas « *un sandwich sur le pouce* », sur le coin de la table ou à côté de son clavier avec sa canette de soda. On choisit un endroit calme où l'on peut oublier ses soucis, déguster son repas dans un ordre traditionnel : Verre d'eau tiède, si on a oublié de boire dans la ½ H précédente, entrée de crudités, légumes et/ou féculents et protéines avec modération, petit bout de fromage, un doigt – *horizontal* - de vin rouge, *(Si l'on est en bonne santé ; et pas d'autre liquide au repas, surtout pas de liquide froid)*, et/ou petit dessert, petit café ou thé selon vos goûts. Mastiquez bien pour apprécier et bien saliver, prenez votre temps. La soupe de légumes tiède est le seul liquide accepté pendant le repas.

*Oscar Glutenberger – 2019 – 2024 – 2025 - 2026.*